12.030 Lečo s klobásou a vajcom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
parková klobása			3,00	2,85	4,00	3,80	5,00	4,75
šunka	2,50	2,50						
olej	0,60	0,60	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
vajcia	40	2,00	60	3,00	70	3,50	80	4,00
cibuľa	0,70	0,60	1,00	0,85	1,50	1,37	2,00	1,70
rajčiaky	2,50	2,25	4,00	3,60	5,00	4,50	6,00	5,40
paprika zelená	7,50	5,60	11,00	8,25	13,00	9,75	15,00	11,25
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	95		150		170		210	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú klobásu/šunku/, umyté papriky, pokrájané na rezance, soľ a dusíme do polomäkka. Potom pridáme umyté pokrájané ošupané rajčiaky, dusíme ešte asi 5 minút, prilejeme rozšľahané vajcia a miešame minimálne 20 minút do zhustnutia.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	621	149	7,82	10,7	3,7	4,6	1,6	29,5	1,2	0,148	0,3	0,2	73,6	1,6
B	1071	257	8,78	21,3	6,1	6,6	2,4	44,9	2,0	0,232	0,1	0,2	109,1	2,1
C	1333	320	10,95	26,4	7,4	8,3	3,0	55,7	2,5	0,280	0,2	0,2	130,0	2,7
D	1627	391	13,09	32,6	9,2	9,8	3,5	64,8	3,0	0,329	0,2	0,3	150,6	3,4